

নবীজী (সঃ) বলেছেন, জানোয়ারের মত হঠাত করে স্ত্রীর উপর কেউ ঝাঁপিয়ে পড়বেনা, বরং তার উচিত হলো প্রথমে চুমু খেয়ে আলিঙ্গন করে এবং মিষ্টি মধুর কথায় তাকে আগ্রহী করে তোলা। বীর্যপাতের পর সাথে সাথে স্বামী সরে যাবে না বরং ঐ অবস্থাতেই কিছুক্ষণ পড়ে থাকবে। যাতে স্ত্রীর চাহিদা পূরা হয়ে যায়। কেননা কোন কোন মহিলার বীর্যপাত দেরীতে হয়। তারপর স্বামী-স্ত্রী উভয়েই আলাদা আলাদা কাপড় দিয়ে লজ্জাস্থান মুছে পৃথক হয়ে যাবে।

## স্ত্রী সহবাসের নিয়ম

### সহবাসের নিয়ত

নিজের চরিত্র ঠিক রাখা ও নেককার সন্তান লাভের জন্য সহবাস করা। শুধু উপভোগের জন্য নয়। সহবাসের সময় তার স্থলে অন্য কোনো নারী/পুরুষকে কল্পনা না করা।

### কিছু পূর্ব প্রস্তুতি:

- ১) লজ্জাস্থানের লোম পরিষ্কার রাখা
- ২) শরীর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন অবস্থায় একে অপরের নিকট যাওয়া
- ৩) আতর/সুগন্ধি ব্যবহার করা
- ৪) সুন্দর/আকর্ষণীয় একে অপরের পছন্দনীয় পোষাক পরিধান করা
- ৬) একে অপরকে কিছু খাওয়ানো (দুধ/মধু/চকোলেট) অথবা হাদিয়া দেয়া
- ৭) একসাথে বসবাসের দরুন নিজের সারাদিনের ভুল বুঝা বুঝি গুলো দূর করে নেয়া। এবং নিজেদেরকে পরিবার ও নিজেদের জন্য দ্বায়িত্ববান হিসেবে রাখার মানসিকতা গড়া।
- ৮) নিজের ভুল স্বীকার করা প্রয়োজনে ক্ষমা চাওয়া গুরুতর ভুল হলে
- ৯) আল্লাহর জন্য একে অপরকে আল্লাহর ইচ্ছানুযায়ী ভালোবাসা।
- ১০) সহবাসের পূর্বে ওজু করে নেয়া। মূলত বিছানায় ঘুমাতে যাবার পূর্বেই ওযু করে বিছানায় যাওয়া
- ১১) নিয়মিত, খেজুর, ডিম ও কিসমিস খাওয়া। ডিমটা অবশ্যই খাওয়া প্রতিদিন সম্ভব হলে ২টি করে ডিম খাওয়া

### সহবাসের দোয়া

بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ، وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

বিসমিল্লাহি আল্লা-হুম্মা জান্নিবনাশ্-শাইত্বানা ওয়া জান্নিবিশ্-শাইত্বানা মা রযাকতানা আল্লাহর নামে। হে আল্লাহ! আপনি আমাদের থেকে শয়তানকে দূরে রাখুন এবং আমাদেরকে আপনি যে সন্তান দান করবেন তার থেকেও শয়তানকে দূরে রাখুন।" (সূত্র :- বুখারী ৬/১৪১)

### নিশ্বাস

- ১) ঘাড়ে চুল সরানো ও হালকা জোরে জোরে শ্বাস ফেলা।
- ২) সহবাসের সময় তাড়াহুড়ো না করা। নিচের প্রত্যেকটি কাজ ব্যাপক সময় লাগিয়ে করা। উল্লেখ্য যে নারীরা মূল সহবাসের পরিবর্তে শৃঙ্গার (স্পর্শ, মর্দন, লেহন, চুম্বন) করারকেই বেশি পছন্দ করে। যখন তারা এসকল শৃঙ্গার গুলো করতে থাকার ফলে অস্থির হয়ে যায় তখন নিজে থেকেই সহবাসের আগ্রহ প্রকাশ করে। তার আগ পর্যন্ত মূলত তাদের সহবাসের পুরোপুরি ইচ্ছা থাকে না। অনেকের ক্ষেত্রে অনিচ্ছা কাজ করে এসকল শৃঙ্গার পূর্ণ না হলে। তাই শৃঙ্গারগুলো ধৈর্যের সাথে বেশি সময় দিয়ে করা উচিত।

### শৃঙ্গার

- ১) নখ দিয়ে সমস্ত জায়গায় স্পর্শ করা
- ২) ঠোট দিয়ে সমস্ত জায়গায় স্পর্শ করা (যোনী বাদে)
- ৩) চুম্বন সমস্ত জায়গায় করা। (যোনী বাদে)
- ৪) আলতো ভাবে কামড়ানো সমস্ত জায়গায় (যোনী বাদে)

### স্তন মর্দন করা:

- ১) আঙ্গুল দিয়ে আলতো স্পর্শ

- ২) হালকা ভাবে টেবা
- ৩) বোটায় হালকা ভাবে চাপ দেয়া
- ৪) ঠোট দিয়ে স্তন ও বোটা লেহন করা

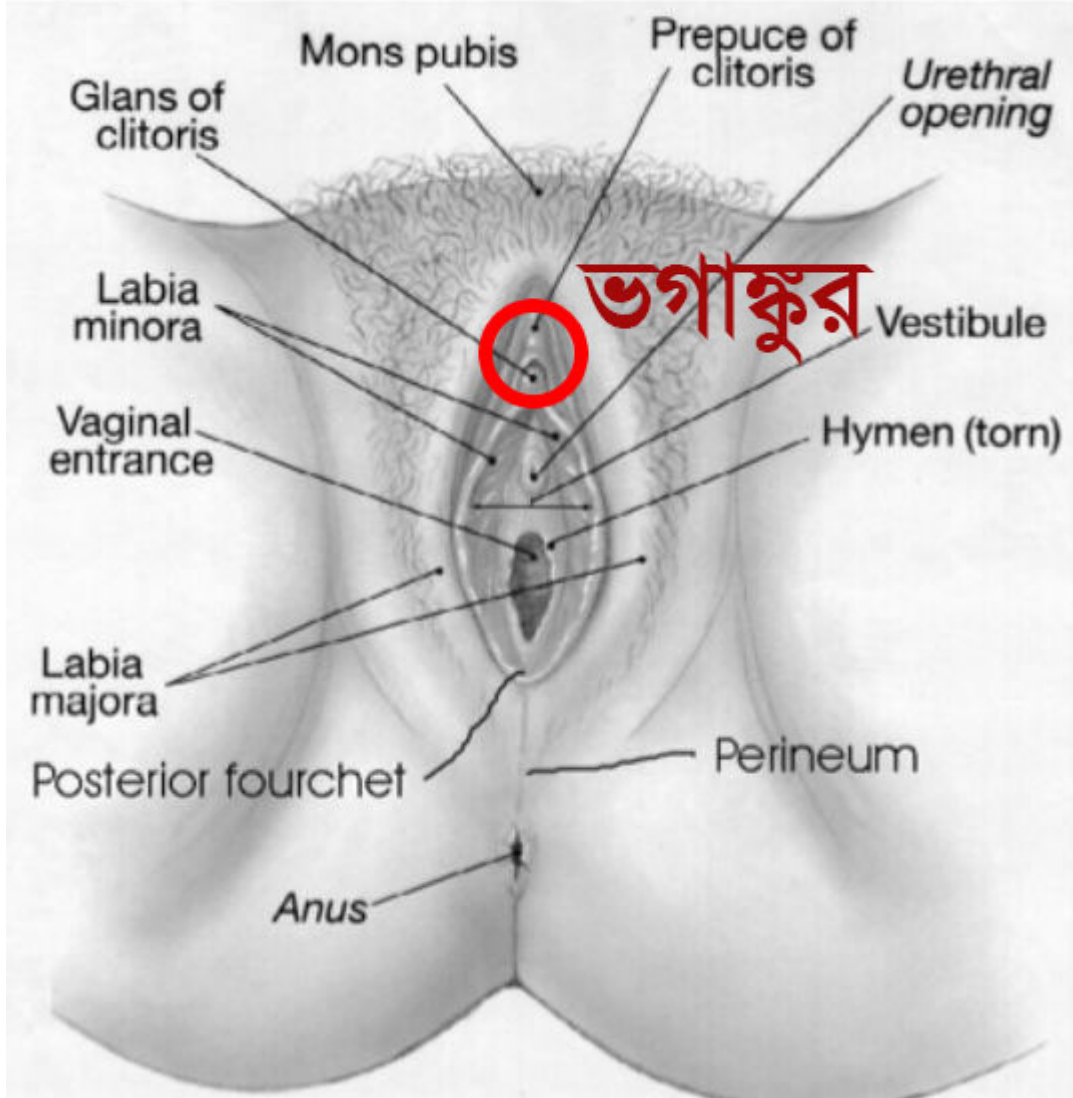
### ঠোট

- ১) ঠোটে চুম্বন করা
- ২) ঠোটকে লেহন করা
- ৩) জিহবা চুষে ভিতরে নেয়া

### চোখ:

- ১) চোখে চোখ রাখা
- ২) মায়া ভালোবাসা বুঝাতে চোখ ব্যবহা করা/ কথা কম বলা।

### ভগাঙ্কুর মর্দন:



চিত্র : ভগাঙ্কুর

- ১) যোনির চারপাশে আঙ্গুল দিয়ে স্পর্শ করা
- ২) ভগাঙ্কুরে আঙ্গুল নিচের থেকে উপরে ব্রাশ করে ভাইব্রেশন/মর্দন করা
- ৩) আঙ্গুল দিয়ে আস্তে আস্তে ভগাঙ্কুর মর্দন করা যতক্ষণ না সে জোরে করতে বলে
- ৪) ভগাঙ্কুর মর্দনের সাথে সাথে যখন তার উত্তেজনার মাত্রা বাড়তে থাকবে তখন ঠোট কামড়ে ধরা/ স্তনের বোটা কামড়ে ধরা। অথবা অতিরিক্ত অন্য কোনো আদর করা

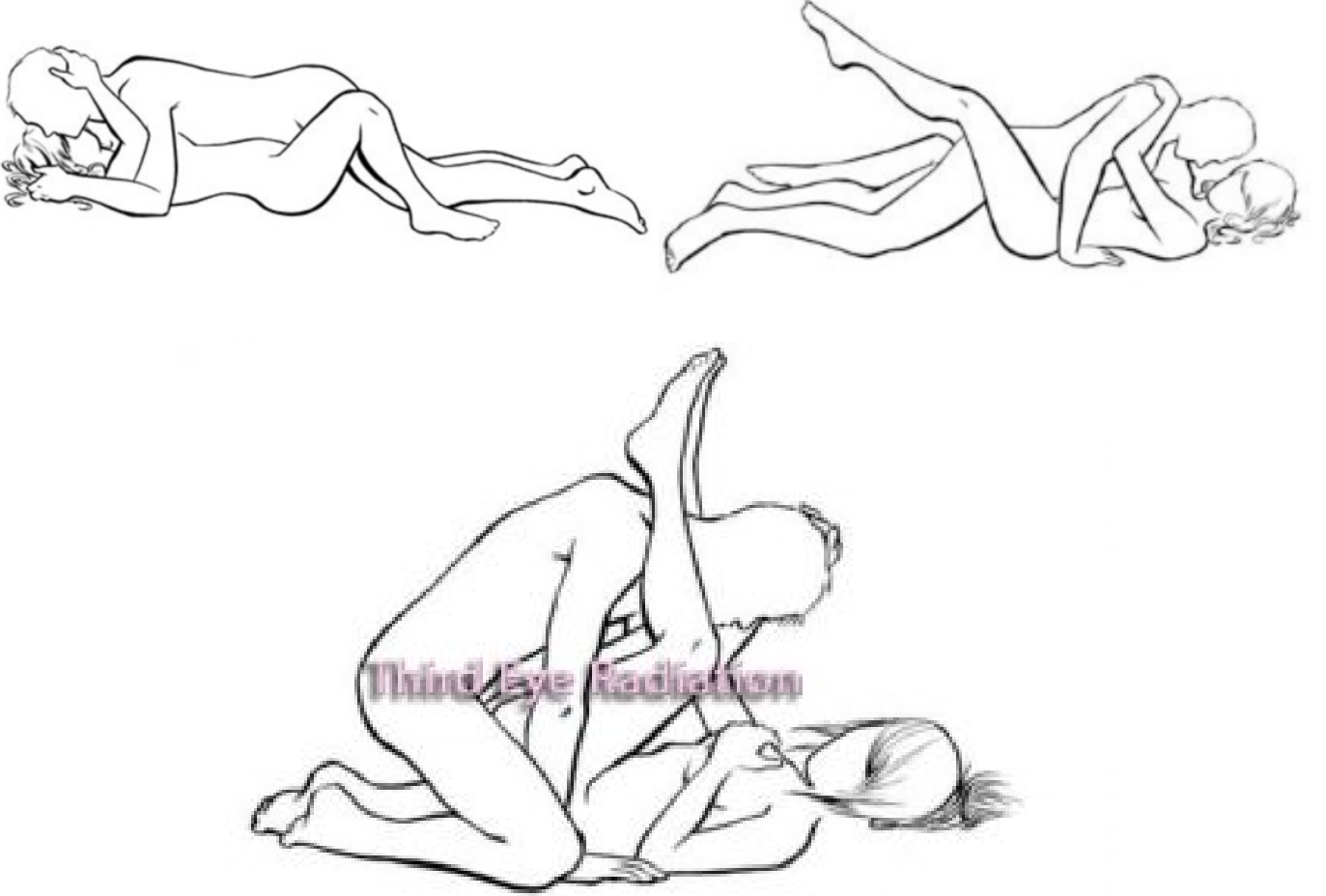
### স্ত্রীর প্রসাব সামান্য জমিয়ে রাখা

১) সহবাসের পূর্বে হালকা প্রসাব স্ত্রীর জমিয়ে রাখা উচিত তাহলে তার পক্ষে অধিক আনন্দ পাওয়া সম্ভব। কারণ সহবাসের সময় এতে যোনির ভিতর সহজে G পয়েন্টে বেশি স্পর্শ লাগে।

স্ত্রী নিজে না বলা পর্যন্ত সহবাসে না যাওয়া:

১) ভগাঙ্কুর স্পর্শ/মর্দন করতে থাকলে স্ত্রী নিজেই সহবাসের জন্য পাগল হবে। সে বার বার সহবাসের আকুল আগ্রহ প্রকাশের পর সহবাসে যাওয়া

### সহবাসের আসন পদ্ধতি



### চিত্র : আসন-১ : পুরুষ প্রাধান্য আসন

১) স্ত্রীকে নিচে শুইয়ে তার উপর শুয়া। অর্থাৎ স্বামী উপরে থাকবে স্ত্রী নিচে থাকবে। প্রথমে আস্তে আস্তে সহবাস করা। সে নিজে জোরে সহবাস করতে বললে তখন সহবাস জোরে করা। কিছুক্ষণ পর স্ত্রীর দুই পা কে নিজের হাটুর উপর / কাধের উপর তুলে নেয়া। এতে প্রসাব জমা থাকলে স্ত্রীর যোনির ভিতরের G পয়েন্টে অধিক স্পর্শ লাগবে। তাতে সে অত্যধিক উত্তেজিত হয়ে পড়বে। এভাবে চলতে চলতে সে সহ্য করতে না পারলে স্বামীকে বাধ্য হবে পিছনে ঠেলে সরিয়ে দিতে। আবার সে চাইবে এরকম করা হউক। এভাবে চলতে চলতে স্বামীর বীর্যপাতের সময় স্বামী নিজের উত্তেজনা ও মুখ থেকে উত্তেজক আওয়াজ স্ত্রীকে আরো বেশি উত্তেজিত করবে। এই যতটুকু উত্তেজনায় স্বামীর বীর্যপাত হয় তার চেয়েও বেশি উত্তেজনা লাগে স্ত্রীর বীর্যপাত হতে। তাই স্বামীর বীর্যপাত হওয়ার পরও স্ত্রীর পা হাটুর উপর রেখে / কাধের উপর থাকাবস্থাতেই আরো জোরে জোরে সহবাস করতে থাকতে হবে। কারণ মহিলাদের বীর্যপাত পুরুষদের কিছুক্ষণ পরে হয়।

### ক্লান্ত হয়ে গেলে:

পুরুষের বীর্যপাতের পূর্বেই যদি সহবাসের কারণে পুরুষ ক্লান্ত হয়ে পড়েন তাহলে নিচের চিত্র: আসন-২ এর মতো করে আসন গ্রহণ করলে স্ত্রীর পরিশ্রম হবে কিছুক্ষণ আর পুরুষ তখন বিশ্রাম সহকারে বীর্যপাত করতে পারবেন। বীর্যপাত হয়ে গেলে পুনরায় পুরুষ আবার চিত্র: আসন-১ এর মতো আসন গ্রহণ করে স্ত্রীর বীর্যপাত না হওয়া পর্যন্ত তার সাথে সহবাস করতে পারেন। এতে মাছে কিছুটা বিশ্রামের সুযোগ পাওয়া যায়।



চিত্র: ২ – পুরুষের বিশ্রামাসন

### বীর্যপাতের দোয়া

বীর্যপাতের সময় নিম্নোক্ত দু'আটি পড়বে- বাংলা উচ্চারণ : আল্লাহুমা লা তাজআল লিশশাইতানি ফিমা রাযাকতানী নাসীবান। অর্থ : হে আল্লাহ, যে সন্তান তুমি আমাদেরকে দান করবে তার মধ্যে শয়তানের কোন অংশ রেখ না।

### সহবাসের পর কাপড় ব্যবহার ও ধৌত করা ও গোসল

সহবাস শেষে একটি কাপড় দিয়ে বীর্য দুজনেরই মুছে ফেলতে হবে। স্ত্রীর চিত হয়ে বিছানায় শুয়ে থাকা উচিত কিছুক্ষণ তাহলে গর্ভধারণ সহজ হয়।

কিছুক্ষণ বিশ্রামের পর ফরজ গোসল করা। ফরজ গোসল তাতক্ষণিক সম্ভব না হলে নাপাকির পরিমাণ কমানোর জন্য শুধু ওজু করা।

### ফরজ গোসল:

- ১) গরগরা সহ কুলি করা
- ২) নাকে পানি নেয়া
- ৩) সমস্ত শরীর ধৌত করা। কোনো লোম/চুল যেনো শুকনা না থাকে।  
[অপর পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য]

### কিছু নিষিদ্ধ বিষয় সমূহ:

- ১) মাসিকের (হায়েজ/নেফাস) সময় সহবাস না করা
- ২) খোলা আকাশ / গাছের নিচে / খোলামেলা জায়গায় সহবাস না করা
- ৩) পায়ু পথে (পেছনের রাস্তায়) সহবাস না করা
- ৪) লজ্জাস্থানের দিকে দৃষ্টিপাত করলে চোখের জ্যোতি কমে যায়। তাই লজ্জাস্থানের দিকে না তাকানো
- ৫) সহবাসের সময় অতিরিক্ত কথা না বলাই ভালো
- ৬) অন্তরঙ্গ মূহুর্তের কোনো ছবি না তুলে
- ৭) একেবারে সম্পূর্ণ উলঙ্গ না হওয়া।
- ৮) কেবলামুখী না হওয়া

বিস্তারিত জ্ঞান অর্জনের জন্য **আদাবুল যিফাফ** বইটি পড়তে পারেন। বইটির লিঙ্ক নিচে দেয়া হলো:

<http://www.mediafire.com/download/nwonkjcqq1dk10x/Adabuj+Jifaf+Bangla+QA.pdf>